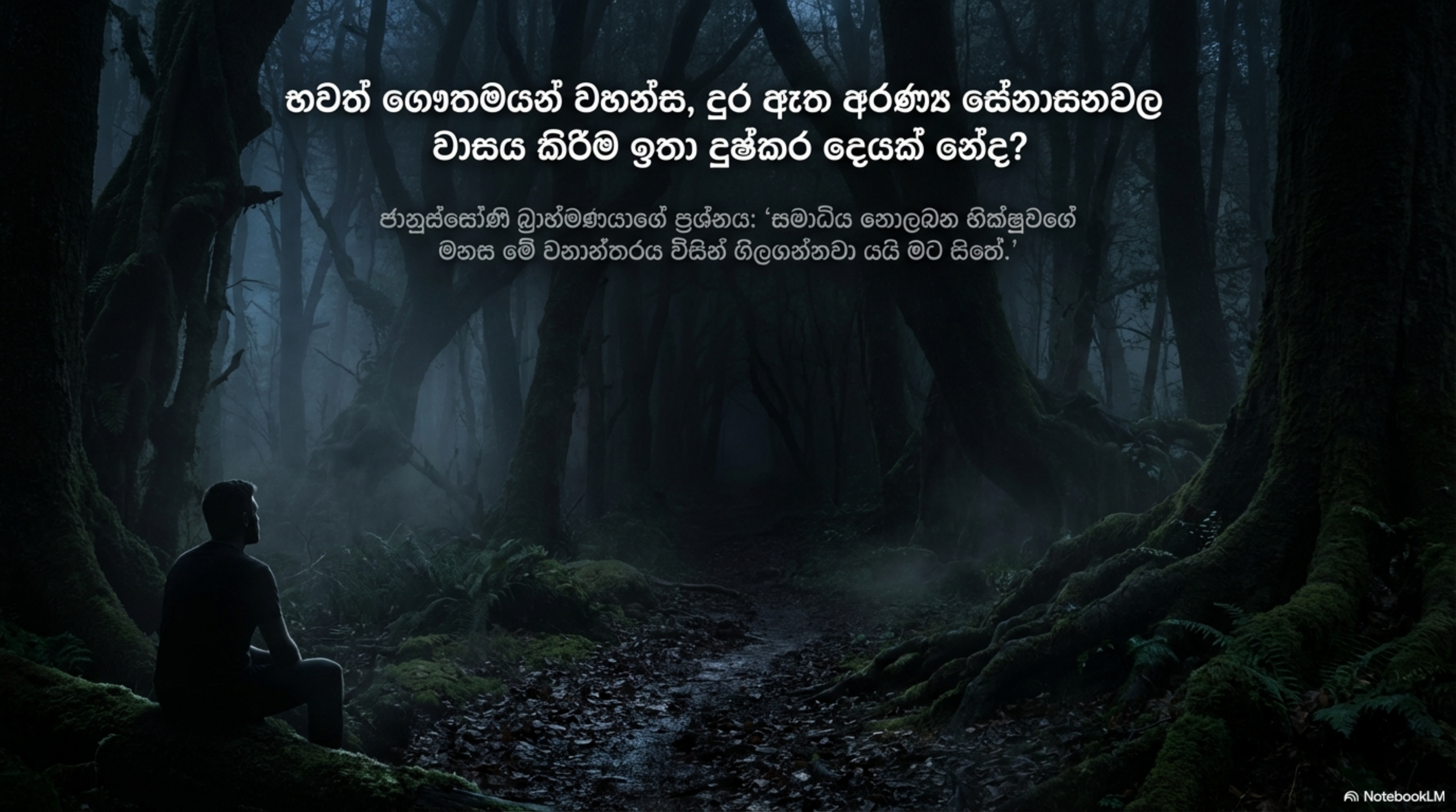

භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, දුර ඇත අරණ්‍ය සේනාසනවල
වාසය කිරීම ඉතා දුෂ්කර දෙයක් නේද?
ජානුස්සෝණි බ්‍රාහ්මණයාගේ ප්‍රශ්නය: ‘සමාධිය නොලබන භික්ෂුවගේ
මනස මේ වනාන්තරය විසින් ගිලගන්නවා යයි මට සිතේ.’
NotebookLM

‘පින්වත් බ්‍රාහ්මණය,
ඒක ඒ විදිහම යි.’
‘සම්බුද්ධත්වයට පෙර, බෝධිසත්ව
කෙනෙක් වගයෙන් සිටිය දී මට
ඇතිවුණෙත් ඔය අදහස ම යි.’
NotebookLM

භය බිරාන්ත කැඳවන්නේ කවුද?
‘තමන්ගේ ම දෝෂය හේතු කරගෙන ම යි, ඒ පින්වත් ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයින් නොයෙකුත් භය බිරාන්ත පාපී දේවල් කැඳවගන්නෙ.’
අභ්‍යන්තර අරණ්‍යය

පළමු සටන: කය, වචනය, සහ දිවි පැවැත්ම පිරිසිදු කිරීම

- අපිරිසිදු චරිතය
- අපිරිසිදු වචන භාවිතය
- අපිරිසිදු දිවි පැවැත්ම

‘මම පිරිසිදු චරිතයක් ඇති කෙනෙක්. ඒ නිසා මට බියක් තිබුනේ නෑ.’

NotebookLM

බලවත්ම සතුරන් දෙදෙනා: රාගය සහ ද්වේෂය

- තියුණු රාගය
- තරහ සිත් | දුෂ්ට අදහස්

‘මා තුළ ලෝභ රහිත බවත්,
මෛත්‍රී සහගත සිතත් දකින නිසා,
මම බියක් සැකක් නැතුවයි හිටියෙ.’

NotebookLM

මනස අඳුරු කරන නීවරණ

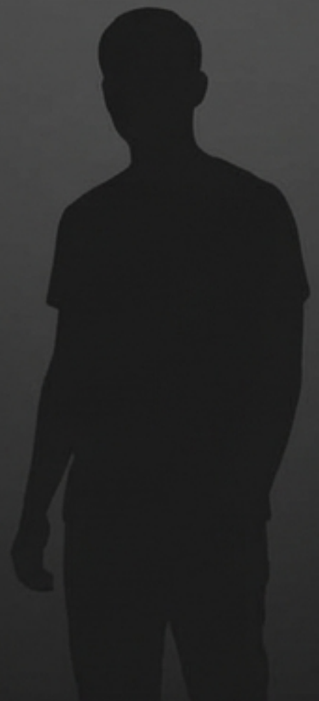
- නිදිමත හා අලස බව
- නොසන්සිඳුණු, කැළඹී ගිය සිත්
- සැක සංකා | විචිකිච්ඡා

‘මම සංසිඳුණු, විචිකිච්ඡාවෙන් එතෙර වූ සිතකින් යුතු නිසා, මට බියක් ඇතිවුනේ නේ නෑ.’

NotebookLM

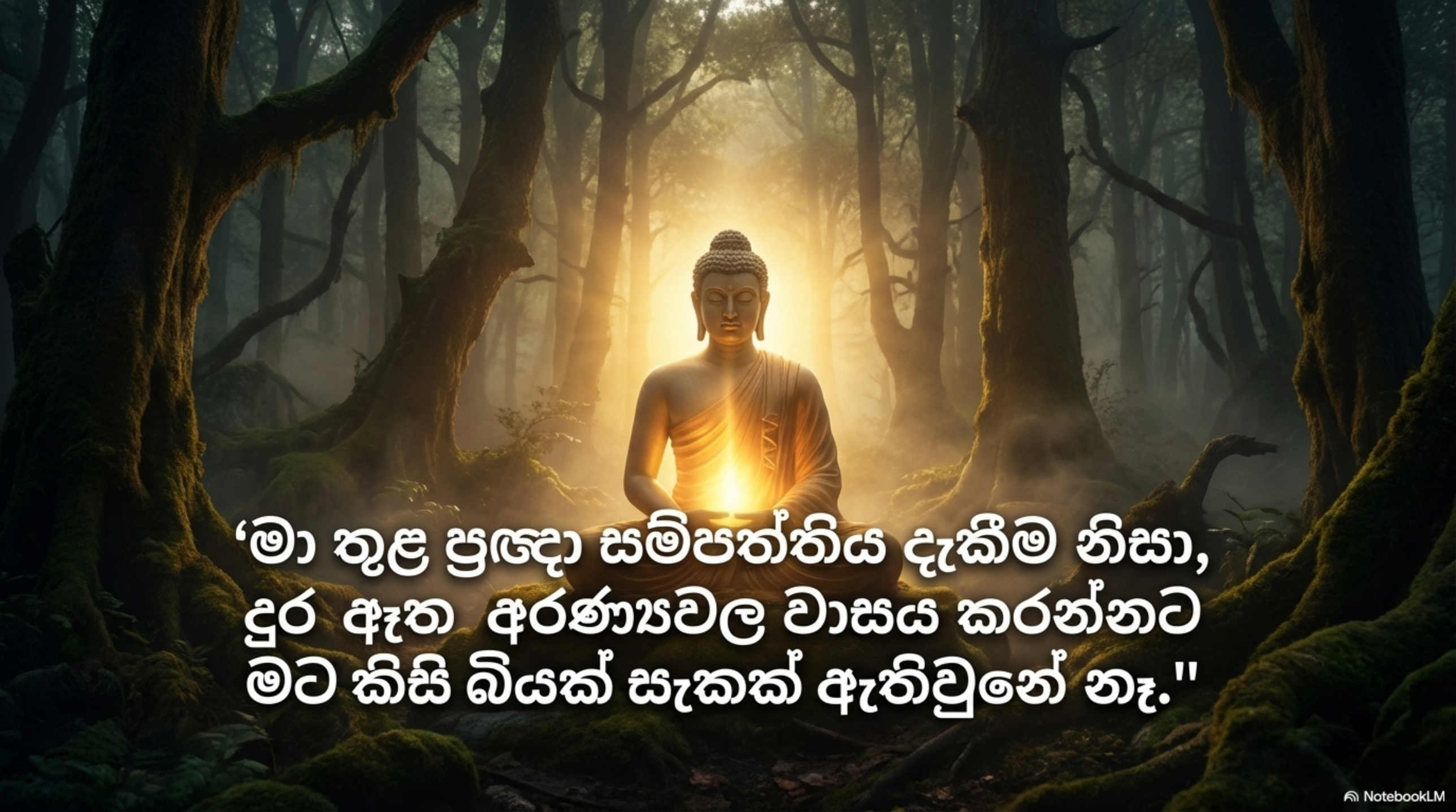
මාන්නය බිඳ දැමීම

- තමන්ව හුවා දැක්වීම, අනුන්ව හෙළා දැකීම
- ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රශංසා කැමති වීම
- කම්මැලිකම සහ වීරියක් නැතිකම



“මා තුළ අල්පේච්ඡ බවත්,
පටන් ගත් වීරියත් දකින නිසා,
මම බියක් නැතුවයි හිටියෙ.’

NotebookLM


‘මා තුළ ප්‍රඥා සම්පත්තිය දැකීම නිසා,
දුර ඈත අරණ්‍යවල වාසය කරන්නට
මට කිසි බියක් සැකක් ඇතිවුනේ නෑ."

NotebookLM

භය බිරාන්ත දේ හමුවීමට යාම

'පසළොස්වක, තුදුස්වක, අටවක වැනි භයානක රාත්‍රීන්වල, ලොමු දහගන්වන බිහිසුණු අරමුණු ඇතැයි ප්‍රසිද්ධ දේවාල, වනගත දෙවොල්, සහ වෘක්ෂ ළඟට ගොස් මම තනියම රාත්‍රිය ගෙවනවා.'

NotebookLM

බිය පැමිණි විට, මම ඉරියව්ව වෙනස් කළේ නෑ

'මම සක්මන් කරමින් සිටිද්දී භය බිරාන්ත අරමුණු එනවා නම්,
මම නවතින්නෙත් නෑ, වාඩි වෙන්නෙත් නෑ, හාන්සි වෙන්නෙත් නෑ.
සක්මන් කරමින් ම ඒ භය බිරාන්ත දේ මම දුරුකරල දානවා.'

NotebookLM

සමාධිගත සිත: හීතියෙන් මිදීමේ තෘාගය

- පළමුවෙනි ධ්‍යානය
- දෙවෙනි ධ්‍යානය
- තුන් වෙනි ධ්‍යානය
- හතර වන ධ්‍යානය

'මගේ සිත පිරිසිදු වුනා. ප්‍රභාෂ්වර වුනා. නීවරණ රහිත වුනා.
කිසි දේකින් නොසෙල්වෙන ස්වභාවයට පත්වුනා.'

NotebookLM

පළමු විද්‍යාව: පුබ්බේනිවාස ඤාණය

‘නොයෙක් සංවට්ට-විවට්ට කල්ප සිහි කළා.
‘මං අසවල් තැන ඉපදුණා. මගේ නම මේකයි.
මං මේවා තමයි කෑවෙ...’’

‘අවිද්‍යාව වැනසුනා. විද්‍යාව ඉපදුනා.
අඳුර නැසුනා. ආලෝකය උදාවුනා.’

NotebookLM

දෙවන විද්‍යාව: චුතූපපාත ඤාණය

'සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ දැකීමේ හැකියාව ඉක්මවා ගිය දිබ්බචක්ඛු (දිවැස) ඤාණය වුනා. කර්මානුරූපව මේ සත්වයන්ට සුගති, දුගති ලැබෙනවා මම දැක්කා.'

NotebookLM

තෙවන විද්‍යාව: ආසවක්ඛය ඤාණය

- දුක අවබෝධ කළා
- දුක්ඛ සමුදය අවබෝධ කළා
- දුක්ඛ නිරෝධය අවබෝධ කළා
- දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාව අවබෝධ කළා

‘ඉපදීම නැති වී ගියා. මෙයින් බැහැර වූ වෙනත් උපතක් නැතැ’යි අවබෝධ වුනා.

NotebookLM

‘මම මේ ජීවිතයේ දී ම සැනසිල්ලේ වාසය කිරීම පිණිසත්, මා පසුපසින් එන ජනතාවට අනුකම්පාව හි පිණිසත් අරණ්‍යවල වාසය කරනවා.’

ඉතාම සුන්දරයි! යටිකුරු කරල තිබිච්ච දෙයක් උඩට හැරෙව්වා වගෙයි. මං මුළා වූ කෙනෙකුට මග පෙන්වා දෙනවා වගෙයි... මම පින්වත් ගෞතමීන් වහන්සේව, ශ්‍රී සද්ධර්මයත්, භික්ෂු සංඝයාත් සරණ යනවා.